

Co to jest stres i jak sobie z nim radzić ?

Czy zastanawialiście się kiedyś czym jest stres? Czy życie bez stresu było by możliwe i czy naprawdę było by to dla nas dobre? Stres jest naturalna reakcją organizmu na wszelkiego rodzaju wydarzenia, które próbują zakłócić naszą wewnętrzną równowagę i spokój. Jest reakcją na zmiany, które pojawiają się w naszym życiu i z którymi nie jesteśmy sobie w stanie poradzić od razu albo wcale. Nie da się ukryć, że każdego dnia podlegamy różnym naciskom bodźcom ze strony otoczenia, które często powodują w nas stan napięcia . To właśnie jest stres.

Zastanówcie się teraz jakie są Wasze źródła stresu i jakie sytuacje je wywołują?

(chwila na refleksje)

Czy wśród tych wszystkich sytuacji, które się Wam nasunęły się na myśl były tylko sytuacje negatywne?

Niekoniecznie . Istnieje bowiem wiele sytuacji pozytywnych, które również powodują w nas stan napięcia (poznanie nowych ludzi, występ przed większą liczbą publiczności, nowa szkoła, awans- to już w dorosłym życiu i wiele, wiele innych) Tak więc stres jest naturalna reakcją na zmianę , a ta towarzyszy w naszym życiu zawsze.

Warto wiedzieć, że stres wpływa na kilka aspektów życia człowieka.

- Psychikę
- Ciało
- Zachowanie
- Uczucia

Objawy stresu:

- przyspieszone bicie serca
- przyspieszony oddech
- drżenie rąk
- bóle brzucha
- bóle głowy
- nerwowość/ drażliwość
- złość

- zniecierpliwienie
- napięcie mięśni
- wybuchowość

Jak radzić sobie ze stresem ?

Wiara w siebie- włącz pozytywne myślenie - Znajdź w sobie pozytywne rzeczy i naucz się z nich korzystać . Nie musisz być dobry/a we wszystkim. Realnie oceniaj swoje możliwości.

Dbaj o własne ciało i umysł - Bardzo ważna jest aktywność fizyczna. Ruch rozładowuje napięcie i bardzo skutecznie zwalcza stres .

Właściwie się odżywiaj - . Odpowiednia i zbilansowana dieta dobrze wpływa na nasze samopoczucie .

Nie przemęczaj się - Dobrze zaplanuj sobie swój czas. Podczas nauki rób sobie przerwy. Zadbaj o odpowiednią długość snu -przynajmniej 8h/dobę . kontroluj swój stan zdrowia

Nie bój się skorzystać z pomocy - Nic lepiej nie oczyszcza naszego umysłu z problemów jak rozmowa z drugą osobą, o swoich obawach warto porozmawiać z kimś bliskim, z przyjaciółką . Można również skorzystać z pomocy specjalisty.

Pamiętaj, że stres jest czymś naturalnym i dotyczy każdego. Ważne aby nauczyć się nad nim panować a nawet z niego korzystać . Nowe sytuacje, pomimo tego , że budzą w Was napięcie i niepokój otwierają nam czasami okno na nowe możliwości . Uczymy się samego siebie , pokonujemy własne ograniczenia.